



# Manual de Dharma Pracar

Parte 01

Voce é Bem-Vindo





## Introdução

O objetivo deste manual é servir como modelo de orientação e sugestão da apresentação da filosofia da Ananda Marga no Brasil, oferecendo ao iniciante vivências práticas e conhecimento teórico, de forma equilibrada e gradual, proporcionando um amadurecimento físico, mental, social e espiritual, sempre respeitando a região onde a unidade está e o aprofundamento de cada pessoa em sua busca pela espiritualidade.

É importante observarmos que a filosofia de BÁBÁ não tem como objetivo absoluto a formação de margiis. BÁBÁ aceita a todos indiscriminadamente. Por isso criou PROUT, Neo-Humanismo, Renascença Universal, RU e RAWA etc. Muitas pessoas não estão preparadas imediatamente para mudarem seu estilo de vida, alimentação e meditarem de forma regular. Por isso precisam ser introduzidas gradualmente através de alternativas adaptadas à realidade cultural local e temporal.





Observamos que existem 3 grupos na sociedade divididos em função de seus samskaras:

- 1- Aquelas que independentemente da abordagem não terão interesse espiritual, ou por qualquer proposta da filosofia de BÁBÁ.
- 2- Aquelas que independentemente da abordagem, desajuste ou choque, terão interesse espiritual, receberão iniciação sem qualquer sistema e se tornarão margiis. Este grupo constitui uma minoria absoluta, que devido aos samskaras já nasceram margiis. Nossa foco não são estes dois grupos.
- 3- Nossa prioridade deve ser aquelas pessoas que, caso submetam-se a uma abordagem sistemática gradual, poderão tornar-se margiis. Do contrário, receberão uma inspiração inicial e, mais cedo ou mais tarde, abandonarão o processo.



## A importância de cada Acarya:

Para que tenhamos êxito no desenvolvimento desse projeto é fundamental o envolvimento e comprometimento dos Acaryas, para isso é importante termos um(a) Acarya responsável por cada unidade, e que participe das nossas reuniões, principalmente de mentorias (a serem explicadas adiante).

Objetivos devem ser elaborados dentro das unidades, com um Plano de Ação de 6 meses a 2 anos, onde sempre é necessário a revisão e ajuste das ações conforme os resultados encontrados.



# Como vamos dividir os programas que as unidades podem oferecer?

Aqui vamos fazer uma divisão dos temas de serviços que as unidades podem atuar, destacando que essa divisão é apenas para facilitar a visualização dos projetos que podem ser concretizados dentro das unidades. Sabemos que todos podem ser oferecidos, mas devem se adequar a necessidade e capacidade, levando em consideração que os grupos mais importantes são:

1. Espiritualidade
2. Ação Social
3. os outros grupos devem ser implementados conforme a realidade local da unidade e o número de pessoas dispostas a colaborar, com aptidão para tal.



## Divisão dos Grupos

Espiritualidade: nesse grupo deve- se criar ações que apresentem a prática da Sadhana da AM de forma gradual aos iniciantes, mas também oferecer sempre as práticas tradicionais para quem está há mais tempo. Então deve ser cultivada as Meditações Coletivas (para iniciantes), Curso de Introdução a Meditação, Palestra de Introdução à Ananda Marga, Dharmacakra, Retiros Urbanos, Akandha kiirtans, Sadhana Shibir e palestras sobre a filosofia da AM.

Ação Social: aqui a unidade deve se organizar para criar um projeto com objetivo de atender pessoas em situação de vulnerabilidade de sua região. Para facilitar a criação e o acompanhamento do projeto, este deve estar junto das rodas de conversas do departamento nacional de AMURT AMURTEL.



## Segue divisão dos Grupos

**Yoga:** nesse grupo as unidades devem promover preferencialmente aulas de tantra yoga, cursos e Formações de yoga. Essa é uma ótima forma de promover o espaço e gerar capital para sustentar os custos fixos. É importante criar sinergia entre as aulas de yoga com a proposta da AM.

**RAWA:** aqui o espaço deve promover atividades voltadas para Arte a serviço da espiritualidade. Pode ser buscado o apoio do departamento de RAWA que contribuirá com sugestões e possíveis capacitações para o uso da arte na unidade.

**PROUT:** aqui o espaço deve promover atividades voltadas ao conceito de PROUT, que é a teoria econômica que Bábá deixou para gerar bem-estar social. Para criação de atividades deve-se buscar o apoio do departamento de PROUT.

**Ayurveda:** Aqui o espaço pode promover Workshop, consultas e palestra para falar sobre Ayurveda. A unidade deve criar esses eventos sempre buscando palestrantes da região e os Acaryas.



## Segue divisão dos Grupos

Alimentação Sutil: nesse grupo o objetivo é apresentar em cada região o tipo de alimentação sutil da AM, por meio de jantares, refeições, padaria ou produtos. Essa é uma excelente forma também de gerar capital para a unidade.

Para que as unidades possam desenvolver seus potenciais ao máximo no serviço da região em que se encontra é importante saber que outros tipos de atividades que não entrem em contradição com os valores da Ananda Marga são bem-vindas. Teremos uma mentoria trimestral pelo zoom com os líderes de cada unidade para nos mantermos conectados como família, nos apoiando uns aos outros, vencendo assim os desafios que surgem em cada local. A participação é fundamental para o nosso sucesso.



# Acompanhamento das novas pessoas

## 1- Eventos culturais nas Unidades

Dentro dos eventos culturais podemos descrever: noite indiana de apresentações, show de mantras, teatros de histórias de Bábá, entre outros.

## 2- Eventos Sociais

Dentro dos eventos sociais podemos citar a organização de grupo de pessoas para preparar e distribuir alimentos para pessoas em situação de rua ou ações que serão desenvolvidas juntamente com o Departamento de AMURT-AMURTEL.

## 3- Meditação Coletiva para Iniciantes

Aqui vamos apresentar um modelo de meditação coletiva para que aqueles que não conhecem a Ananda Marga possam participar por um período, antes de participarem dos primeiros dharmachakras., O Dharmacakra seria posteriormente introduzido numa fase mais avançada, quando a pessoa já tivesse maior conhecimento sobre a nossa filosofia.



#### 4- Curso de Introdução à Meditação

Este curso será ministrado para pessoas que ainda não possuem a primeira lição e querem receber uma técnica para participar das meditações coletivas para iniciantes. O Departamento de Dharma Prachar vai oferecer capacitação para as unidades que desejarem oferecer este curso.

#### 5- Retiros locais

Este modelo de retiro será criado para que as unidades possam oferecê-lo em suas regiões.. Sabemos que a melhor maneira de aprendermos algo de forma acelerada é por meio de imersões, e por este motivo, sabendo que há uma busca na sociedade por mais significado na vida, principalmente por jovens, acreditamos que este retiro será excelente para criarmos novos padrões de vida nas pessoas, muito mais saudáveis para si.



# Novas pessoas na Ananda Marga

